

甲山森林公園

Kabutoyama Forest Park

(兵庫県西宮市)

縮尺 1:5,000
等高線間隔 5m

甲山山頂 x

N

2004年9月26日 (日)
 250m パークロッター in 関西2004 第3戦
甲山森林公園大会
 (兼 兵庫県民オリエンテーリング大会)

MS, WS, MV, WV	2,180	140
1 201	∩	<
2 203 ←	∩	
3 204	∩	
4 205	∩	∨
5 206	∩	
6 207	∩	
7 230	◇	∟
8 210	○	○
9 213	×	○
10 215	◇	<
11 217	∩	∩
12 218	∩	∨
13 221	◇	○
14 230	◇	∟

地図記号

- △ 穴、小凹地、掘穴
- 土がけ、ごみ、みそ
- 橋 (通行不能、可能)
- 石垣 (通行不能、可能)
- 建物、あまみや (通り抜け可)
- 区、村、生ごみセンター等
- 橋、鉄塔、送電線
- 池
- 水路
- 沼地、樹心沼地
- 湧水点、水飲み場
- 湧水 (小、大)
- 岩石群、岩石地

- 運路、道
- 小道、小径
- 樹生界
- 開けた土地
- 荒れ地
- 雑林
- 走行可能
- 歩行困難
- 草地
- 駐車場・雑草
- 花壇 (立入禁止)
- 橋をよみ
- 常時立入禁止

オリエンテーリング・パトロール兵重 この地図はオリエンテーリング・パトロール兵重2000年作成の「甲山Ver.4」をもとに作成したものである。

調査：川崎建設 谷田重幸 (2004.7.~9)
 作成：谷田重幸 (072408.03 Update No.4022)

R1

R2

R3

副賞があるのなら頑張るぞ！

2004年9月19日 大阪城公園パークO大会 in 大阪城公園

KOLA
横田実

パークOの醍醐味。上級者にとっては、スピードあふれるレース。初心者にとっては、安心できるテレイン。その上今回は、大阪OLCによる初心者説明もあって、安心して参加できる大会でした。

初心者教室



前回の舞洲大会に引き続き、初心者教室が併設されたこの大会。ボーイスカウトの子たちも多かったですが、若い女性のグループも参加していて、なかなか盛大でした。ただ、何グループかに分かれて指導をしていたので、人数が多くて大変ですね。

実際に、地図を見ながらコンパスの使い方を指導して、その後にミニ地図を使った実地指導がありました。単に言葉での説明ではなく、実際に地図を使って自分で歩いてみるこのやりかたは、他のオリエンテーリング大会の初心者説明でも参考になるのではないでしょう。

ポイントでの走力勝負

大阪城ということで、大部分の参加者にとっては、かってしつたるテレイン。フリーとなると堀と石垣をいかに回り込むかということですが、ポイントでは、おのずとコースが決まってきます。細かい道を知っているか(もちろん地図には載っているのだが、わかりづらい)で、秒単位の時間が変わってきます。それに平坦な公園なので、途中で「よっこらしょ」と休むことも出来ないし…。疲れしました。

副賞があったのか！

クラブの生徒との参加でしたが、公園で、しかも6月に1度大会で参加した場所だということもあり、ほとんど迷わずに回れたようです。

しかし、J2クラスで2位になった山田君は、悔しがっていました。理由は「副賞にペットボトルがでるとわかっていたらもっと走っていたのに」というもの。2位にも副賞があったのだが、1位の大きなペットボトルがうらやましかったようです。なんでも途中で「こっちゃで」と声をかけてくれたおじさんについていったら、違うコントロールで時間をロスしたとか。「自分

の思っていたとおりにいっていたら」という反省を口にしていました。なんか不純な動機ですが、次は1位になりたいと息巻いていました。

また、最近よく会場でお会いするN1クラスに出ていた五百倉くん。小学生ですが、その意欲は並々ならぬものがあります。もっと多くの子どもたちが楽しめるような大会が増えればいいですね。

(横田実)

MA	康平	20	0:24:42	左京区
1	大西理也	34	0:24:46	向日市
2	小林康浩	36	0:25:01	大阪OLC
3	城森博幸	45	0:26:19	OLP兵庫
4	谷村正樹	33	0:28:22	杉風会
5	津國真敏	20	0:29:03	浪速区
6	宮内信輔	25	0:29:14	八尾市
7	横田実	40	0:30:02	KOLA
8	小池英希	29	0:30:32	目黒区
9	大林俊彦	40	0:30:36	大阪OLC
10	平山友啓	26	0:31:23	KOLA
11	小田山紀彦	29	0:31:37	杉風会
12	森岡裕起	31	0:32:51	おろしの会
13	河合利幸	45	0:34:04	OLCレオ
14	志水博一	18	0:34:11	伊丹市
15	谷直樹	20	0:34:13	伏見区
16	上松晋也	26	0:36:38	奈良市
17	菅原啓	24	0:37:27	青葉会
18	岩水義治	34	0:37:47	大阪OLC
19	富坂功	28	0:37:52	杉風会
20	川久保雄介	45	0:38:36	宝塚市
21	阪田光彦	58	0:39:14	大阪OLC
22	船越信	45	0:39:40	京都XC
23	山田知度	32	0:40:16	東住吉区
24	藤田寛	69	0:41:09	大阪OLC
25	前田春正	58	0:41:10	KOLA
26	仲田貴幸	19	0:44:31	吹田市
27	陳慶祥	35	0:46:24	大阪OLC
28	頓宮秀徳	45	0:50:57	OLC吉備路
29	矢沢博史	44	0:51:19	豊中市
30	亀井耕二	45	0:52:02	豊中市
31	別所賢穂	19	1:00:17	池田市
32	川本聡士	42	1:01:12	豊中市
33	堺信夫	23	1:03:51	阪大OLC
34	藤井豊	73	1:04:33	東淀川区
35	香嶋宏信	67	1:09:57	豊中OC
36	中西宏彰	46	1:26:44	豊中市

WA	岩水加代子	41	0:33:34	大阪OLC
1	川久保ちづ子	41	0:39:13	宝塚市
2	近江みどり	47	0:56:44	豊中市

B	砂田達之	42	0:22:28	OLP兵庫
1	石井博昭	50	0:24:14	OLP兵庫
2	宜保諒	0	0:28:37	阪大OLC
3	松石有孝	28	0:34:21	檀原市
4	藤井貴太郎	78	0:52:44	大阪OLC
5	小國英男	68	1:01:24	大阪OLC
6	井上雅資	72	1:25:37	大阪OLC

J1	松井悦正	18	P1	大阪44団
----	------	----	----	-------

J2	服部弘奨	14	0:36:04	豊中市
1	山田凱	13	0:37:51	信太中
2	岡口一生	12	0:41:20	信太中
3	川久保雄揮	12	0:46:26	宝塚市
4	沖浦有樹	14	0:46:37	都島区
5	中亮介	13	0:50:37	信太中
6	河井勇樹	13	0:51:36	信太中
7	瀧本賢人	13	0:52:50	豊中市
8	赤井雄皇	12	1:03:55	信太中
9	藤田康	13	1:04:59	阿倍野区
10	藤東貴昭	13	1:05:23	豊中市
11	藤田健	13	1:05:58	阿倍野区
12	川本麻由	14	1:06:23	豊中市
13	森岡弘隆	14	1:07:28	豊中市
14	水谷琴実	14	1:34:28	豊中市
15	中村隆三郎	13	1:35:25	豊中市
16	北戸翔	15	1:36:22	豊中市

N1	五百倉務	42	0:25:26	長岡京市
1	大川達弥	45	0:25:49	芦屋市
2	森田成	26	0:26:16	尼崎市
3	中井源一郎	28	0:26:59	吹田市
4	上西弘記	29	0:27:41	宇治市
5	東淳一	30	0:27:56	四条畷市
6	檜皮幸彦	30	0:29:55	豊中市
7	畠山耕司	39	0:36:13	住之江区
8	清水瞳	22	0:37:25	北葛城郡
9	加藤孝司	44	0:42:50	大津市
10	名越由紀子	0	0:47:43	
11	玉井美保	0	0:48:45	
12	福本正晶	0	0:51:57	茨木市
13	山田正行	0	0:52:40	豊中市
14	渡邊干晃	1	1:02:23	
15	山道祐美子	1	1:07:12	摂津市
16	千葉忠夫	42	1:24:13	習志野市
17	三宅将兄	57	P1	平野区

N2	川久保横二	10	0:31:08	宝塚市
1	服部功伸	0	0:33:18	
2	森岡佑太	12	0:33:36	豊中市
3	松尾篤史	11	0:35:29	都島区
4	高野楓馬	11	0:36:23	阿倍野区
5	池淵裕紀	14	0:36:40	西成区
6	北戸誠	10	1:01:44	豊中市
7	天野晶雄	11	1:02:41	豊中市
8	檜皮大起	10	1:18:41	豊中市
9	當間恵	13	P1	西成区
	杉原正樹	13	P1	西成区
	五百倉大輔	10	P1	長岡京市

N3	沖浦弘希	2	人0:38:07	都島区
1	榎江井幸	3	人0:43:56	和泉市
2	稲垣完	2	人0:45:57	西宮市
3	湯上久美子	3	人0:53:57	神戸市
4	池淵徹也	2	人0:56:48	西成区
5	東美佳	2	人1:05:03	宇治市
6	滝井千恵子	2	人1:12:51	草津市
7	中尾慎人	2	人1:17:24	西成区
8	向博也	2	人P1	西成区

甲山の山頂まで登ったぞ？

2004年9月26日 甲山森林公園パークO&県民大会

KOLA
横田実

甲山森林公園でのパークO。パークOといっても、そこは森林公園。適度なアップダウンと地形があり、初心者にも上級者にも楽しいコースがくめる絶好の場所です。しかし、そこには思わぬ落とし穴も...

絶好の日和



今回は、パークOツアー in 関西の第3戦目。パークOツアーは、5試合のポイント制で順位を競うものですが、今回のAクラスは、予選・決勝方式がとられていました。各Aクラスの上位が、その後の決勝に進むというものです。

甲山森林公園は、森林公園と言うだけあって自然が豊富で、短いですがなかなか堪能できるコース組みが可能です。今回は予選のAコースも1位タイムが11分台という速いレース展開でした。地図の縮尺が大きいので、行き過ぎないようにすることが重要な。早速1番コントロールで僕自身も行き過ぎてしまいました。

県民大会も併設

パークOに併設して、初心者向けの県民大会も併設されていました。こちらは、道沿い中心で、ぐるっと回ってくるタイプの物ですが、大阪城公園などとは緑が多いので、道はずささないようにするのが大切です。

なぜか連れて行った生徒の一人は、甲山まで登ってしまっていました。「そんなとこまで何でいったんや」ときいたら「途中で気がついたけど、とりあえず登ってみた」とのこと。中には1番コントロールでうろうろしてしまい、あきらめて帰ってきた者もいましたが、

やっぱり道中心と言ってもどういうふうに道が続いているのかを読めないと、現在地を見失ってしまうのですね。

逆走で下位に転落

さてレースのほうですが、僕自身は1番コントロールで行き過ぎた後、34番コントロールでは、道を逆走してしまい、レースからは脱落。道を頼った走りをしたために、確認をおろそかにした結果ですね。その後も、すぐ横にあったコントロールに気がつかずに通り過ぎてしまったりと、散々な結果でした。

それとは違ってAクラスのレースは盛り上がっていました。特に決勝では、見学者にコース地図も配布され、どんなコースを走ってくるのか見学者自身も考えて楽しむことが出来ました。

http://www009.upp.so-net.ne.jp/OLP_webpage/ft/ft_07p.htm

(横田実)

県民大会

男子組:
1位 (1:27:00) 嶋田 光夫ほか数名 西宮明昭山の会

女子組:
1位 (1:17:00) 折戸 由佳ほか数名 不二精機(株)
p3 (1:22:00) ニツ谷優子ほか数名 OLP兵庫

混合組:
1位 (0:46:30) 芝 純一ほか数名 大阪電気通信大学

家族組:
1位 (0:36:30) 五右衛門実ほか数名 長岡京市
2位 (0:39:18) 小田 博則ほか数名 伊丹市
3位 (0:57:00) 三輪 昌広ほか数名
4位 (1:14:00) 板谷 智史ほか数名 吹田市
5位 (1:35:00) 野沢真一郎ほか数名 明石市

個人男子:
1位 (0:50:15) 山田 凱 信太中学
2位 (0:54:16) 中 良介 信太中学
3位 (1:13:00) 五右衛門大輔 長岡第5小
4位 (1:16:00) 畑 恒男 宝塚市
5位 (1:29:00) 河井 勇樹 信太中学
6位 (1:30:00) 岡口 一生 信太中学
7位 (1:44:00) 森崎 高明 西宮明昭山の会
8位 (1:56:00) 神田 凌佑 信太中学
p1 (0:52:35) 坂本 守 西宮明昭山の会
p10 (0:50:50) 赤井 雄星 信太中学

個人女子:
p4 (1:13:00) 五右衛門純子 長岡京市

パークOツアー

MA決勝 成績		大阪OLC ウルトラクラブ OLP兵庫	
1位 (0:13:54)	小林 康浩	大阪OLC	ウルトラクラブ
2位 (0:14:04)	奥村 理也	大阪OLC	OLP兵庫
3位 (0:14:11)	大嶋 真謙		
4位 (0:15:09)	大嶋 武生		
5位 (0:15:12)	吉田 田代		
6位 (0:15:15)	樋口 雅一志		
7位 (0:15:27)	保呂 毅	大阪OLC	大阪市大OLC
8位 (0:15:37)	中村 哲史		
9位 (0:15:44)	前田 康平	大阪OLC	ぞんびーず
10位 (0:16:00)	岡本 健一	大阪OLC	ぞんびーず
11位 (0:16:30)	井上 健太郎	OLP兵庫	うるしの会
12位 (0:16:30)	大林 俊彦	青葉会	青葉会
13位 (0:18:51)	大原 正樹	青葉会	青葉会
14位 (0:18:54)	相原 正樹		
15位 (0:19:58)	谷村 雅之		
WA決勝 成績		奈良女OLC	
1位 (0:08:57)	森澤 寿里	奈良女OLC	
2位 (0:09:28)	峰村 綾香		
3位 (0:10:19)	寺嶋 貴美江	朱雀OK	
4位 (0:10:25)	松本 知佐子	T・Zebra	
5位 (0:11:10)	谷 久美子		
6位 (0:11:52)	細谷みさき	川西市	
7位 (0:14:52)	佐野 満美	奈良女OLC	
8位 (0:17:42)	坂本 涼子		
MA予選 成績		ウルトラクラブ OLP兵庫 ぞんびーず	
1位 (0:11:45)	田代 雅之	ウルトラクラブ	OLP兵庫
2位 (0:11:54)	奥村 理也	ぞんびーず	
3位 (0:12:13)	大嶋 真謙	大阪OLC	大阪市大OLC
4位 (0:12:24)	岡本 健一	大阪OLC	大阪市大OLC
5位 (0:12:55)	吉田 武生	大阪OLC	大阪市大OLC
6位 (0:13:02)	小林 康浩	大阪OLC	大阪市大OLC
7位 (0:13:15)	保呂 毅	大阪OLC	大阪市大OLC
8位 (0:13:22)	中村 哲史		
9位 (0:13:23)	前田 康平	大阪OLC	OLP兵庫
10位 (0:13:25)	大西 健太郎	大阪OLC	OLP兵庫
11位 (0:13:26)	井上 健太郎	大阪OLC	OLP兵庫
12位 (0:13:48)	谷村 正樹	大阪OLC	OLP兵庫
13位 (0:13:57)	樋口 雅一志	大阪OLC	OLP兵庫
14位 (0:14:03)	相原 俊彦	青葉会	うるしの会
15位 (0:14:11)	大林 俊彦	青葉会	うるしの会
16位 (0:14:15)	加納 尚子		
17位 (0:14:25)	松澤 繁樹	徳島OLC	
18位 (0:14:40)	松澤 俊行	三河OLC	
19位 (0:15:16)	三上 智	神戸大OLC	神戸大OLC
20位 (0:15:29)	内田 浩太	OLC吉備路	神戸大OLC
21位 (0:15:30)	高橋 大輔	神戸大OLC	神戸大OLC
22位 (0:16:02)	金枝 敏克	神戸大OLC	神戸大OLC
23位 (0:16:18)	高田 智美		
24位 (0:17:01)	小山 俊洋	韓国大田市	
25位 (0:17:23)	小田 紀彦		
26位 (0:18:20)	村上 堯		
27位 (0:19:57)	福谷 俊行	神戸大OLC	西宮市
28位 (0:20:13)	渡辺 健一		
29位 (0:20:32)	水石 和秀		
30位 (0:21:22)	山平 拓也		
31位 (0:27:49)	佐藤 秀	神戸大OLC	神戸大OLC
mp (0:00:00)		高橋 祐樹	
WA予選 成績		T・Zebra	
1位 (0:13:49)	峰村 綾香	奈良女OLC	朱雀OK
2位 (0:14:30)	松本知佐子	奈良女OLC	朱雀OK
3位 (0:15:20)	森澤 寿里	川西市	
4位 (0:16:59)	寺嶋 貴美江	奈良女OLC	大田市大OLC
5位 (0:17:54)	谷 久美子		
6位 (0:21:14)	細谷みさき		
7位 (0:21:30)	坂本 涼子		
8位 (0:21:41)	佐野 満美		
mp (0:00:00)	藤田 沙織		
MS 成績		朱雀OK	
1位 (0:21:31)	寺嶋 一樹	OLCレオ	OLP兵庫
2位 (0:24:10)	愛場 庸雅	OLCレオ	OLCレオ
3位 (0:25:11)	板谷日出男	FRAN	朱雀OK
4位 (0:25:31)	河合 利幸	FRAN	朱雀OK
5位 (0:25:43)	井口 邦弘	大阪OLC	
6位 (0:27:15)	小比賀健司		
7位 (0:28:00)	澤地 實		
8位 (0:28:51)	若水 義治		
9位 (0:34:03)	島田 浩治		
10位 (0:34:20)	長井 達也	KOLA	
11位 (0:37:00)	横田 実		
12位 (0:44:10)	小島 哲平		
13位 (0:48:43)	中 清行	OLP兵庫	
14位 (1:02:29)	板谷 祐樹		
WS 成績		大阪OLC	
1位 (0:33:09)	奥田 裕子	大阪OLC	朱雀OK
2位 (0:36:55)	若水加代子	朱雀OK	
3位 (0:48:56)	小比賀少子		
MV 成績		KOLA	
1位 (0:28:51)	前田 春正	大府市	
2位 (0:29:34)	佐藤 政明		
3位 (0:29:52)	大森 保	KOLA	
4位 (0:30:38)	寺田 修	コンタース	
5位 (0:33:06)	辻村 俊次	京都OLC	
6位 (0:33:26)	平島 俊次		
7位 (0:34:50)	小南 四宮		
8位 (0:38:05)	小南 四宮		
9位 (0:38:55)	小林 一登	愛知OLC	豊中OLC
10位 (0:41:49)	石田 健二		
11位 (0:42:28)	岩井 栄一		
12位 (0:42:38)	清水 喜一	つるまいVOLC	多摩OL
13位 (0:44:31)	柴田 義人		
14位 (0:44:57)	高橋 裕		
15位 (0:56:34)	小嶋 裕	大阪OLC	
mp (0:00:00)	笠井 泰自		
mp (0:00:00)	田中紀十		
mp (0:00:00)	香嶋 宏信		
mp (0:00:00)	吹元 教夫		
WV成績		石田美代子 愛知OLC	
1位 (0:38:59)	石田 美代子	コンタース	吹田OLC
2位 (0:53:41)	辻村 紀子		
3位 (1:04:31)	川向和歌栄		
mp (0:00:00)	黒木 正子	豊中OLC	

WMOC in イタリア (ASIAGO)

(04/7/2~04/7/14) その2

前田記

7/5 (月) 今日モデルイベントと開会式

まずはモデルイベントの第一会場へ、明日のDAY 1会場の一部、本大会の南側、地形等を確認しながらME 1のコース、コントロール15、距離3410m UP 180mをゆっくり歩く、岩石地の谷間、白だが微地形の所の直進等、1H以上充分かかり、完了、皆も帰ってきて残雪を見たと言あり、海拔1500mの山陰だからかなと納得、明日時間が有れば見学しよう

明日のゴール地点の設営を見ながら開会式の有るASIAGOへ、開会式は5時集合、各国プラカードの基に集合、しかし日本のプラカードが無い、JAPAN/JAPON??探し回っていると係員がプラカードを掲示している、よく見るとGiapponeだった集合後22人の日本組行進、旗手は最年長の高橋さん、10分位街中を行進し、会場に入るが狭い、まだ地元イタリアが会場に着くまでに開会式は始まった、イタリア語/英語だから、歓迎の言葉は当然あっただろうが何を話しているか判らない、でも、WMOCは開会したようだ。

7/6 (火) DAY 1 予選1日目

朝5時半起床、6時15分出発会場へプログラムで予選はスタート時間が決まっているので余裕あり、

私は NO、55201 M55 HEAT 3

一戦 3:45:00

二戦 2:10:00

3:45は0:00が現地時間でAM9:00なので12時45分スタート。スタート地区までに、プレスタートが有りWarmup用地図が有りそれを練習しながらプレスタート地点へ、これが最初入手したプログラムではプレスタートの意味が判らなかったがこれで納得、日本と違った形式だった。

いよいよ緊張のスタート、距離5010m UP 240m

S~1 直線距離620m

ピークよりアタックコントロール位置は薄緑の浅い沢、前走者の草むら踏み跡に紛わされ、現在地ロストしてウロウロし、2へ向かう道まで降りてトレイル0をやっているところで場所を確認して再アタック、何とかた

どり着いたが28:50もかかった、これで予選も終わったようなものだ。

参考に以下のラップを（参考にらないかなー）

1~2	直線	330m	4:02	2~3	直線	550m	7:29
3~4	直線	300m	3:39	4~5	直線	160m	2:34
5~6	直線	140m	1:44	6~7	直線	580m	10:09
7~8	直線	940m	14:44	8~9	直線	570m	10:56
9~10	直線	140m	3:36	10~11	直線	230m	2:50
11~12	直線	180m	1:06	12~G	直線	140m	0:39

合計タイム1:31:48でした66位

ちなみにトップの選手は40:24スエーデン人でした、

S~1が半分の14分だとしても56位になる程度、レベルが高い1H切が32人でした。

アタックポイントからの距離が有り、方向距離感の悪い結果となった日本と同じだ、一応予選1日目は終わった、ヤレヤレ、惨敗だ。

7/7(水)DAY2 予選2日目

今日は昨日より朝早く出発、1日目よりもテレインが遠いので別ルートで会場へASIAGOより2時間位かかる場所、会場と駐車場との連絡が悪く早く着いたから良かったようなものだが、そこからシャトルバスに乗り会場へ、事前説明では乗ってきたバスでそのまま会場の予定だった。

駐車場付近もモデルイベントがあったが、今回は行っていなかったので初テレイン、皆で場所取りをして準備、プレススタートも二回目なので理解したが、スタート地区でSICカードが反応しない、クレームを言うが日本語では相手は理解しない、仕方なく他のリーダーでチェックしたらOKだったのでスタート列へ、ヤレヤレ、クレームも言えないよう！

DAY2もDAY1と同じ方法

距離、時間で距離5500mUP130m

S~1 860m 12:35

まるで菅平高原牧場草原のテレイン、アタックは道と柵の交点よりアタック何とか初日の二の舞は免れた

1~2 220m 2:50

コンパス直進、走ればもっと速かったかな、慎重に行った。

2~3 470m 7:11

柵伝いでちょっと大回りしたか？

3~4 650m 8:28

おそろおそろ直進

4 ~ 5 480 m 7 : 23

5 ~ 6 540 m 9 : 30

オーバーランしてしまった

6 ~ 7 670 m 14 : 12

廻りの目標物が無く、現在地ロス、聞きまくってしまった。

7 ~ 8 340 m 11 : 16

草原の踏み跡についていって、他のコントロールで現在地ロス
又、はまってしまった、上達反省が無いなー

8 ~ 9 670 m 6 : 06

草原直進コース、久し振りに走った100m1分切り、全部この調子
だったら1H切れるのに！

9 ~ 10 330 m 2 : 14

これもコントロールが見えている

10 ~ G 120 m 0 : 34

合計1 : 22 : 19 62位

トップは37 : 47でした

これで予選は終わった。

ここで日本と違う所、地図返却が会場では無い、

イベントセンターで新しい地図を配布、二戦はファイナルの近隣なので
ファイナルが終ってから返却、よって返却無しのためコースルートの反
省が出来ない、思い出すのが大変だった、

私はこのままではEファイナル、日本のメンバーでAファイナルに進む
のはM45 杉山氏、M65 尾上氏、M70 高橋氏 かな？

予選が終わり、その晩はO パーティ、

参加者向けバンケット、大会会場近くの丘の上で見晴らしが非常に良
い

所、スキー場/牧場のレストランで開催、残念な事に私は前日の(生ス
テーキ(ミート))にあたったようで、食欲不振で目の前の食事があ
まり食べられなかった、山の上で見晴らしよく、他のメンバーは皆頑張
っていました、その後でダンスパーティ等があったが、こういう行事での
日本人は

総じて苦手で、ソコソコで退散しました。

7 / 8 (木) 休息日

でもベネチア観光へ、バスでベネチアの入り口までそこから船に乗り

ベネチアの町へ名所、旧跡を見学勿論ゴンドラにも乗り、日本語の達人な

ガイドさんの案内で市内巡り、海の中の町なので湿気があり蒸熱かった。

7 / 9 (金)

WMOC FINAL (決勝)

Eファイナルかなと思っていたら、Dファイナル人数の都合で統合したようだ、これで頑張れば!

コース 5490m UP125m ほとんど平坦かな(日本比較)

最後のレースだ頑張るぞと臨んだが!!

S~1 620m 大爆発 17:11

これでマタマタ今日のレースは終わった、アタックを柵からしたが直進ミス現在地不明、オーバーラン、コントロールは穴の中(日本では無いはず)

側を通っても判らなかった、これで終わり、せっかくDファイナルにしてもらったのに残念、でも気を取り直して

1~2 390m 6:25

2~3 220m 3:41

3~4 370m 21:51

又やってもうた、道を横切ったがそこからのアタックがまずく現在地ロス、道を行ったり来たり、同じ間違いのコントロールに何回も! だいぶ手前でウロウロしたらしく漸く、緑の空地を見つけそこから4へ

4~5 830m 8:32

ひたすら直進、アタックポイントもしっかり捕らえて、OK

5~6 630m 14:04

6~7 210m 3:09

7~8 540m 6:43

8~9 570m 9:07

9~10 350m 6:07

10~11 220m 1:56

11~12 400m 2:42

12~G 0:40

合計 1:42:08

1のミス区間順位 78位

4のミス区間順位 92位

最高は8の区間順位 61位だからDファイナルでも仕方無し

D ファイナル 正式順位 76位

M55クラスの成績を参考に

	距離	UP	トップ時間	参加人数
M55A	6300m	165m	39:41	79人
M55B	6250m	165m	47:11	78人
M55C	5830m	160m	44:29	77人
M55D	5490m	125m	44:59	98人

以上の結果でした。

WMOCは終わった、明日からは観光だ！

観光の始まり、

7/10(土)

ピサの斜塔見学、斜塔のてっぺんにも登った。

7/11(日)

フィレンツェ市内観光

7/12(月)

ローマ市内観光、有名観光地見学

7/13(火)

ローマ空港から成田へ、空港に行く途中で高速事故渋滞

迂回して空港へ、チョット冷や汗。

機内は良く空いていて、ゆっくり出来た。

7/14(水)

成田、早朝着、今回のツアーメンバーとさよならして、新幹線

で大阪、堺の自宅へ14時頃到着

余裕たっぷりのコースで添乗員の斎藤真由子さん有難う。

次の海外は???

自宅の購入契約も7/5に完了

8月に引越しました、

新住所

591-8007

堺市奥本町1-37-1

ネオハイツ北花田 503号

観光は気が向けば、旅行記として又記述します。

水

寺田 強

§ 1 . 水は生命の源

人間の身体は胎児で80%、成人で60%から70%が水分だといわれています。この水分の代謝が悪くなると細胞の新陳代謝が不活発になり、むくみが現れます。また、わずかに5%の水分が不足すれば体温が上昇し熱中症などを引き起こし、時には命に関わる危険な状態になることもあるのです。

この場合は、水分とともにナトリウム、カリウムなどのイオン水を摂取することが必要になります。スポーツドリンクなどに含まれています。これも喉が渇く前に飲んでおくことがポイントのようです。

逆に、身体に水分を溜めすぎると余分な水分を処理するために腎臓の負担が増え、老廃物を処理できなくなることにもなります。そして余った水分は細胞に溜め込まれ、細胞の新陳代謝が低下してしまいます。冷房病といわれるのがそうですね。

この場合は、コーヒーや紅茶に含まれるカフェインの持つ利尿作用で改善されるようですが、それもぬるめの60%程度が良いようです。また、ビールも利尿作用があります。

§ 2 . 美味しくなった水道水、でも・・・・

大阪府の水道は高度浄水施設の整備を進め、平成10年7月22日から、府営水道のすべての浄水場（村野、庭窪、三島）は高度浄水処理水になりました。しかし、水道水にはカルキが入れていることはご存知だと思います。怖がらせるつもりはありませんが、このカルキは実は猛毒の塩素なのです。

これは、腸管出血性大腸菌O157のような人体に害を及ぼす菌を殺菌するための措置として現在では不可欠なことなのです。水道水には水道法22条及び施行規則第17条により、通常時は衛生上必要な措置として給水栓（蛇口）での水が遊離残留塩素を1リットル当たり0.1mg以上を保持するように定められています。

また、水道水を沸かせれば大丈夫だというのは間違いです。水が沸騰することによって、水道水に含まれる有害なトリハロメタン(*注)が4から5倍にもなってしまいます。ただし、30分から40分沸騰させれば元の数値に戻ります。

それでは市販のペットボトルの水は大丈夫なのでしょうか？

これも最近、ペットボトルにカビが入っていたという報道がされたのを記憶されているかと思います。水も生ものですから正味期限はくれぐれも注意が必要になります。

昨今、自己責任が言われています。毎日使う不可欠な水にも自らの責任で身を守る対処をしておかなければならない時代になってきました。

(*注)トリハロメタン：

メタン(CH₄)の水素原子3個が、塩素(Cl)、ヨウ素(I)、臭素(Br)などのハロゲン原子で置換されたものをいいます。塩素原子に置換されたクロロホルム(CHCl₃)が一例にあげられます。水質基準として、クロロホルム0.06mg/L,ジブロモクロロメタン(CHBr₂Cl)0.1mg/L,プロモジクロロメタン(CHBrCl₂)0.03mg/L,プロモホルム(CHBr₃)0.09mg/L,総トリハロメタン0.1mg/Lに設定されています。

§3.健康に良い水

森林浴が健康に良いといわれていますが、水にも健康に良いものがあります。滝などでは、わずかですがイオン化された水素が発生しています。(レナード効果)水は熱を加えても固体-液体-気体の変化だけですが、電気を通すことで簡単にイオン化されるのです。滝では水がぶつかってわずかな電気が発生し、それによって水がイオン化されている訳です。

この水素イオン(活性水素)が健康に良いと注目されています。なぜ良いのかをいう前に、活性酸素の話をしておきたいと思います。

活性酸素を簡単に言えば、酸素分子中の電子が他の物質の電子を奪ったり、また、くっついたりしたもので非常に不安定なものです。活性酸素は、体内に侵入する細菌を撃退する『免疫システム』で白血球やマクロファージが細菌を攻撃する際の武器となる重要な役割を果たしています。

しかし、最近この活性酸素がガンや老化促進を引き起こす事が分かってきました。そして、これを分かりやすくいえば活性酸素によって”身体が酸化する””身体がサビる”ということです。

この活性酸素は、現代病とまでいわれるストレス、飲酒や喫煙などで発生しやすいといわれています。アガリスクやチャーガなどはこの活性酸素を除去する酵素(SOD)を多く含んでおり、すでに研究成果が学会で発表されています。

さて、活性水素に話を戻します。

多くの病気を引き起こす活性酸素を取除くための方法として、活性水素は非常に有効なものとなります。説明はあまり必要ではないでしょう。酸素と水素が結合すれば普通の水になる訳ですから、副作用などの心配もなく身体には最も安全だといえるでしょう。

ローマ法王も認めた”奇跡の水”と呼ばれたルルドやトラコテの水にはこの活性水素が含まれていると話題になっていますが、日本でも日田の天領水は有名です。

Resultのコーナー

2004/08/01第24回コンタース練習会at服部緑地公園

A (出走34名)

1 小野田剛太(京大OLC)	0:37:14
10 横田 実 (K O L A)	0:59:29
17 前田 春正(K O L A)	1:06:36
21 村橋 和彦(K O L A)	1:12:43
31 藤田 沙織(K O L A)	2:10:34

2004/09/05WOCプレ(三)大会兼全日本リレー愛知県選手選考会at切山

M E / W E (出走23名)

1 李 敬史(浜松OLC)	0:33:35
19 平山 友啓(K O L A)	1:06:54
20 白川 努 (K O L A)	1:08:08

2004/09/19大阪城公園パーク

M A (出走37名)

1 大西 康平(左京区)	0:24:42
8 横田 実 (K O L A)	0:30:02
11 平山 友啓(K O L A)	0:31:23
26 前田 春正(K O L A)	0:41:10

2004/09/23大阪OLC秋の練習会at吐山(奈良県都祁村)

M E 決勝(出走43名)

1 西尾 信寛(朱雀OK)	0:17:59
17 永瀬 真一(K O L A)	0:26:27

M E 予選決勝(出走45名)

1 西尾 信寛(朱雀OK)	0:23:20
27 永瀬 真一(K O L A)	0:38:57

W E 決勝(出走24名)

1 浅井 千穂(朱雀OK)	0:17:52
13 前田 春正(K O L A)	0:28:23

W E 予選(出走24名)

1 森澤 寿里(大阪OLC)	0:19:28
9 前田 春正(K O L A)	0:27:01

2004/09/26パーク・オツア—in関西2004 第3戦甲山森林公園大会

M A 決勝(出走15名)

1 小林 康浩(大阪OLC)	0:13:54
8 中村 貴史(大阪市大OLC)	0:15:37

M A 予選(出走32名)

1 田代 雅之	0:11:45
8 中村 貴史(大阪市大OLC)	0:13:22

M S (出走)

1 寺嶋 一樹(朱雀OK)	0:21:31
11 横田 実 (K O L A)	0:37:00

W A 決勝

1 森澤 樹里(奈良女OLC)	0:08:57
-----------------	---------

W A 予選(出走9名)

1 峰村 綾香	0:13:49
藤田 沙織(大阪市大OLC)	mp

M V (出走19名)

1 前田 春正(K O L A)	0:28:51
4 寺田 保 (K O L A)	0:30:38

前田さん優勝!

2004年OL行事予定

予定日	大会 行事名	場所	主催又は主管
10月17日 (日)	関西学連第2回定例戦		関西学連
10月24日 (日)	第2回岡崎市民オリエンティング大会	岡崎市	岡崎市体育協会
10月24日 (日)	富士山こどもの国オリエンティング大会	富士山こどもの国	富士山こどもの国
10月24日 (日)	バーコツリ-in関西・滋賀県大会	草津市 ニューマップ	滋賀県OL協会
10月31日 (日)	大阪府民大会	鶴見緑地	大阪府OL委員会
10月31日 (日)	京都OLC30周年兼立命館大学30周年記念大会	京都府 日吉町府民の森	京都OLC
11月3日 (祝)	バーコ	浜北森林公園	静岡県協会
11月6日 (土)	大高バーコ		
11月7日 (日)	東日本大会	愛知県下山村	JOA
11月?日	浜松市民大会	浜松市	浜松市
11月21日 (日)	ぞんび~ず大会		
11月28日 (日)	名大大会		
12月4日 (土)	京都カップ第3戦京都OLフェスティバル兼バーコツリ-in関西第6戦	京都府城陽市 (新地園)	朱雀OK
12月5日 (日)	第21回ウエストカップリレ-大会	京都府宇治市 (太陽が丘)	みやこOLC
12月12日 (日)	関西学連第3回定例戦兼新人戦	吐山	京大 京女
12月12日 (日)	平成16年度真備町OL大会	岡山県吉備郡真備町 (予定OLC吉備路)	
12月12日 (日)	筑波大学大会		
12月18日 (土)	山口大学大会		
12月19日 (日)	インカレミドル関西地区選考会	黒添池	関西学連
12月19日 (日)	ASK大会	未定	愛知青少年協会
2005年			
1月3日 (祝)	KOLA新春OL大会	大泉緑地	KOLA
1月9日 (日)	全日本リレー	埼玉	
1月10日 (祝)	全日本トレイル	埼玉	
1月16日 (日)	平成16年度和歌山県民オリエンティング大会	田辺市新庄総合公園	和歌山OL協会
1月22.23日 (土~)	インストラクター講習会		兵庫県OL協会
1月30日 (日)	岡崎市OL大会		
2月13日 (日)	早大OC大会		
2月27日 (日)	中日東海ブロック大会	三重県松阪市	中日新聞社
3月6日 (日)	京都カップ第4戦	京都府亀岡市 (未定)	京都府OL協会
3月11.13日 (土~)	日光インカレ	栃木県今市市・日光市	
3月20日 (日)	全日本大会	静岡県 富士市	JOA
5月29日 (土)	菅平ロゲイニング	菅平	
6月19日 (日)	インカレ		関西学連
11月27日 (日)	西日本大会	滋賀県希望ヶ丘文化公園	滋賀県OL協会
12月4か11日 (日)	大阪OLC30周年記念大会 (予定)	錦織公園	大阪OLC
未定	東海クラブカップリレー		東海地区OLクラブ連絡協議会
2006年	全日本リレーの為 再度公園はクローズ	2004年7月より	兵庫県OL協会

Aiming

最近、ようやくオリエンティング大会にぼちぼちと顔を出せるようになってきました。色々な人にお会いできますが、その中で、ひとり気になる人物がいます。京都の小学生である五百倉くんです。近畿の大会の色々な場所に出没していますので、みなさんもあったら声をかけてあげてくださいね。